



Ejercicios desaconsejados en la actividad física : detección y alternativas /

López Miñarro, Pedro Ángel

INDE,
2019

Monografía

El presente libro, enmarcado en el contenido de Actividad Física y Salud, presenta el análisis de aquellos ejercicios que se realizan con asiduidad destinados al desarrollo de la Aptitud Física, y que la investigación ha demostrado que son desaconsejados por sus efectos perjudiciales sobre la salud. En él se analizan las articulaciones más afectadas por los denominados ejercicios desaconsejados (rodilla, columna vertebral y hombro), así como aquellos ejercicios aconsejados para cada uno de ellos, apoyándose para este fin en una importante muestra fotográfica. Este libro se fundamenta en la necesidad de cubrir el vacío existente en un ámbito como es el análisis de los perjuicios que tienen ciertos movimientos, realizados con mucha frecuencia. Su objetivo principal es servir como fuente de información y actualización a todos los profesionales y practicantes de la Actividad Física y el Deporte, con el fin de ofrecer un modelo generador de salud integral. Dirigida a los profesionales y practicantes de la actividad física y el deporte

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjY3MjExMTM>

Título: Ejercicios desaconsejados en la actividad física detección y alternativas Pedro Ángel López Miñarro

Edición: 4ª ed

Editorial: Barcelona INDE 2019

Descripción física: 194 p. il., fot., tabla 24 cm

Mención de serie: Salud / INDE

Bibliografía: Bibliogr.: p. 187-194

Copyright/Depósito Legal: B 46294-2008

ISBN: 978-84-95114-53-2 Utilizado tb. por el ed. para la 2ª y la 3ª ed.)

Materia: Lesiones deportivas

Punto acceso adicional serie-Título: Salud (INDE)

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es